

سخن اول

ممکن است در دفعات اول که تحت دیالیز قرار می گیرید، دچار مشکلاتی شوید.
که به دلیل ناآگاهی از علت، راه برطرف کردن آنها را ندانید.
در اینجا شما را با بعضی از مسائل احتمالی حین دیالیز و راه مقابله با آن ها آشنا کنیم.

- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ سردرد
- ✓ خارش
- ✓ گرفتگی عضلانی
- ✓ تب و لرز
- ✓ کاهش قند خون
- ✓ یبوست
- ✓ احساس کسالت و خستگی

احساس کسالت و خستگی:

- گاهی به دلیل مشکل کم خونی، ممکن است در طول روز احساس خستگی و بی حوصلگی داشته باشید.
- ✓ در این صورت سعی کنید چند بار در روز استراحت کوتاه مدت داشته باشید.
 - ✓ قبل از خواب یک عادت معمول (مثل خواندن روزنامه یا نوشیدن یک لیوان شیر) برای خود ایجاد کنید که خوابیدن را برای شما راحت تر کند.
 - ✓ با شرکت در انجمن ها و گروه های بیماران خاص، در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید.
 - ✓ در مورد نگرانی ها و احساسات خود با پرستار و مددکار اجتماعی صحبت کنید

۲- کاهش فشارخون

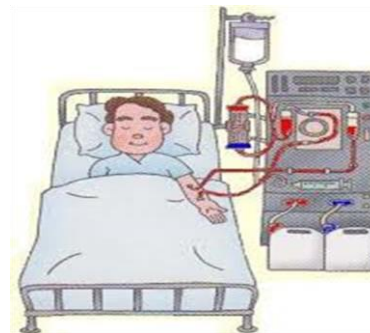
به هر دلیل که فشارخون هنگام دیالیز افت کند، اقدامات مناسب برای پیشگیری از آن شامل این موارد است:

- ✓ اطمینان داشته باشید که دیالیز یک روش درمانی مناسب با وضعیت شماست و به سلامت شما کمک خواهد کرد.
- ✓ سعی کنید در فاصله بین دو نوبت دیالیز، افزایش وزن بیش از ۱ کیلوگرم نداشته باشید.
- ✓ اگر برای کنترل فشار خون دارو مصرف می کنید، تحت نظر پزشک دارو را از ۴ تا ۶ ساعت قبل از دیالیز مصرف نکنید آن را پس از اتمام دیالیز استفاده کنید.
- ✓ در صورت احساس ضعف، سرگیجه، تپش قلب به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ قبل و حین دیالیز غذا نخورید.
- ✓ پرستار با کم کردن سرعت دیالیز و در صورت نیاز با تجویز سرم، به رفع مشکل شما کمک خواهد کرد.

سردرد:

ممکن است به دلیل احساس نگرانی، افزایش فشارخون یا محلول مورد استفاده در دیالیز، دچار سردرد شوید.

- ✓ برای کنترل سردرد می توانید با نظر پرستار از قرص استامینوفن استفاده کنید.(آسپرین مصرف نکنید)



خارش:

یکی از مشکلات بیماران کلیوی، خارش پوستی است. این به دلیل بالا بودن سطح اوره و فسفر در خون می باشد علاوه بر این بعضی از داروها و موادی که برای دیالیز به کار می روند، می توانند باعث بروز خارش بشوند.

نگران نباشد این مشکل نیز قابل برطرف شدن است.

- ✓ پرستار را در جریان مشکل خود قرار دهید.
- ✓ با استفاده از پمادهای چرب کننده مانند وازلین یا ویتامین آ+ د می توانید از خشکی بیش از حد پوست و به دنبال آن خارش جلوگیری کنید.
- ✓ از صابون ملایم مثل صابون بچه برای شستن استفاده کنید.
- ✓ بعضی از داروها در صورتیکه با نظر پزشک مصرف شوند در رفع خارش پوست موثر هستند.

تجویز این داروها تنها با دستور پزشک انجام می شود.





مشکلات زمان دیالیز



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهران

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

گرفتگی عضلانی:

- ✓ در صورت وجود مشکل، به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ ماساژ و گرم کردن عضو مبتلا می تواند در رفع گرفتگی عضله موثر باشد.
- ✓ بعضی از داروها در کاهش گرفتگی عضلانی موثرند که با دستور پزشک به شما داده خواهد شد.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا مثل آجیل ها، جگر و ماهی را محدود کنید.

تب و لرز:

- ✓ در صورت بروز تب و لرز شدید، به پرستار یا پزشک اطلاع دهید، تا درمان مناسب را برای شما در نظر بگیرند.
- ✓ به دلیل احتمال عفونت در ناحیه دسترسی به عروق، از قبیل فیستول، کاتتر باید مراقب علائم عفونت مثل تب و لرز باشید.



تهوع و استفراغ

اگر در موقع انجام دیالیز دچار حالت تهوع و استفراغ می شوید، برای جلوگیری از این حالت شامل این موارد را رعایت کنید:

- ✓ سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.
- ✓ به آرامی دراز بکشید.
- ✓ به پرستار اطلاع دهید تا در صورت نیاز برای شما از داروی ضد تهوع استفاده کند.

کاهش قند خون:

گاهی در افراد دیابتی که همودیالیز می شوند، عارضه کاهش قند خون اتفاق می افتد.

- ✓ در صورت احساس تپش قلب، ضعف و بی حالی و عرق به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ با مصرف آب نبات ساده و میوه ای می توانید از پایین افتادن قند خون جلوگیری کنید.
- ✓ پرستار با تجویز سرم قندی به رفع مشکل شما کمک می کند.

یبوست:

- ✓ برای جلوگیری از یبوست، می توانید از داروهای ملین با دستور پزشک استفاده کنید.
- ✓ تحرک و فعالیت، پیاده روی و ورزش های سبک به پیشگیری از مشکل یبوست کمک می کند.